

## #teameichenried kocht für die ganze Familie

Digitaler Kochevent

powered by Anja Hirsch

---

### Butter Chicken Masala mit Reis

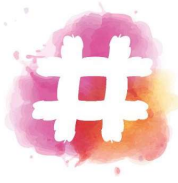
#### Zutaten für 4 Personen: Das musst du vorher einkaufen

*(falls ihr mehr oder weniger Personen im Haushalt seid, frag deine Eltern, wieviel du einkaufen sollst)*

- 500 g Basmatireis
  - 800 g Hähnchenbrustfilet
  - 2 Becher Naturjoghurt 3,5 %, je 125 – 150 g
  - 1 Flasche Zitronensaft Hitchcock oder Rauch 250 ml
  - 1 kleines Glas Tandoori-Paste (100 g reichen)
  - 1 Dose Tomatenpulpe oder Passata Rustica 400 g (z. B. Polpa von Mutti)
  - 1 Tube Tomatenmark
  - 1 Becher Sahne 200 ml
  - 150 g Butter
  - 1 Stück Ingwer, ca. 5 cm
  - 4 Knoblauchzehen
  - 1 Bund Koriander (wer den nicht mag, kann ihn weglassen)
- Gewürze:
- Garam Masala
  - Kreuzkümmel
  - Chilipulver (oder Turboscharfes Gewürz von Just Spices)
  - Salz, Pfeffer, Zucker

#### Utensilien: Das brauchst du in der Küche

- Reiskocher oder kleiner Topf mit Deckel (ca. 2 l Inhalt) zum Reis kochen
- 2 Schneidbretter (eins für Hühnchen, eins für Koriander, Ingwer & Knoblauch)
- 2 Esslöffel (EL) und 2 Teelöffel (TL)
- 1 großes Küchenmesser
- 1 große Auflaufform
- 1 Backrost
- 1 Pürierstab (alternativ Reibe – Microplane oder Vierkantreibe – und Knoblauchpresse)
- 1 Schneebesen
- 1 kleine Rührschüssel ca. 500 ml (zum Verrühren von Joghurt, Tandooripaste & Zitronensaft = Hähnchenmarinade)
- 1 größere Rührschüssel ca. 2 l (zum Verrühren/Pürieren der Soßenzutaten)
- 1 großer Topf ca. 4 l
- 1 Tasse
- 1 Suppenschöpfer
- 1 Müslischale
- Küchenhandschuhe oder 2 Küchentücher, Spüllappen



### Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 200 Grad Umluft vor und schiebe einen Backrost in die mittlere Schiene.
2. Schneide das Hähnchenbrustfilet in grobe Stücke (ca. 8 -10 Stücke je Brust) und gib die Stücke in die Auflaufform.
3. Verrühre in einer kleinen Schüssel mit einem Esslöffel 150 g Joghurt, 100 g Tandooripaste, 3 EL Zitronensaft, 1 TL Zucker und ½ TL Salz.
4. Gib die Marinade über das Hähnchen und vermische alles gründlich. Die Stücke sollten möglichst nebeneinander liegen.
5. Schieb die Auflaufform in den Ofen und stell dir einen Timer auf 15 Minuten.
6. Gib den Reis in einen Reiskocher oder Topf und fülle so viel Wasser auf, dass der Reis ca. 1 cm mit Wasser bedeckt ist. Nun noch 1 TL Salz dazu.  
Schalte den Reiskocher ein oder stelle den Topf auf den Herd und dreh die Hitze auf höchste Stufe. Sobald das Wasser kocht, stellst du die Hitze auf kleinste Stufe und legst den Deckel auf den Topf. Nun kann der Reis ausquellen. Wenn der Reis alles Wasser aufgesaugt hat, probierst Du, ob er weich genug ist. Falls nicht, schüttest du nochmal eine Tasse Wasser dazu und legst wieder den Deckel auf.
7. Schäle die Knoblauchzehen und den Ingwer und schneide den Ingwer in grobe Scheiben. Vom Koriander schneiden wir die Stiele ganz fein und die Blätter nur grob.  
Die Stiele brauchen wir für die Soße, die Blätter später zum Dekorieren. Wenn Du keinen Koriander magst, lass ihn einfach weg!  
Wenn du keinen Pürierstab hast, reibst du den Ingwer auf einer Reibe und drückst den Knoblauch durch die Knoblauchpresse. Mit Pürierstab geht es bei 9. weiter.
8. Nun stellen wir den großen Topf auf den Herd, schalten die Platte auf mittlere Hitze und geben 150 g Butter hinein. Die Butter schmilzt jetzt.
9. In die große Rührschüssel schütten wir jetzt die Sahne, 6 EL Tomatenmark, 1 Tasse Wasser, 2 EL Garam Masala, 1 EL Kreuzkümmel, 2 EL Zucker, 1 TL Salz, ½ TL Chilipulver , ½ TL schwarzer Pfeffer, Ingwer und Knoblauch. Falls du einen Pürierstab hast, pürieren wir jetzt alles für ca. 20 Sekunden. Falls nicht, verrühren wir alles mit einem Schneebesen. Dann kommen noch die Dose Tomatenpulpe und die Korianderstiele dazu. Beides wird nur noch mit dem Schneebesen untergerührt.
10. Jetzt schüttest du diese Mischung in die geschmolzene Butter, verrührst alles mit dem Schneebesen und lässt es heiß werden bis es kocht. Die Sauce muss jetzt ca. 2 Minuten köcheln. Wenn es zu stark blubbert, dreh die Hitze einfach ein bisschen runter und rühr öfters um.
11. Nun sollte auch das Hähnchen fertig sein. Hol es aus dem Ofen (sehr heiß, deshalb mit Küchenhandschuhen!) und schütte es in die Sauce. Verrühre alles mit dem Suppenschöpfer. Lass es nochmal 2 Minuten köcheln und stell dann den Herd aus.
12. Zum Anrichten gibst Du auf jeden Teller eine Portion Reis (das geht gut, wenn Du ihn in eine Müslischale drückst und auf den Teller stürzt) und daneben einen Schöpfer Hähnchen mit Soße. Darauf gibst Du dann noch ein paar Kleckse Joghurt (3-4 TL pro Portion) und Korianderblätter (wenn Du magst). Guten Appetit!

GUTEN APPETIT!